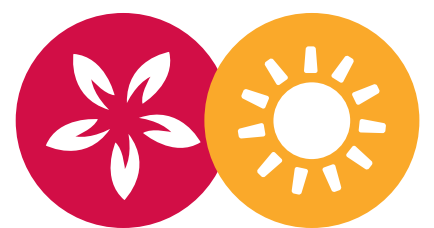


NE ÉRJE VÁRATLANUL!

A Magyar Vöröskereszt ajánlásai

TAVASZ
NYÁR



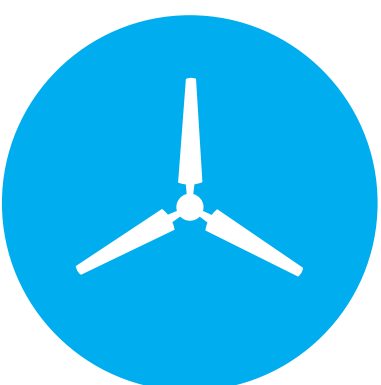
Az éghajlatváltozásról

A klímaváltozás az éghajlat megváltozását jelenti, amely nagy részben a légkört megváltoztató emberi tevékenységnek tudható be. Az éghajlatváltozás következtében növekedő tendencia figyelhető meg az átlaghőmérsékletben valamint az extrém éghajlati események gyakoriságában. Poszterünk a városok lakosságát veszélyeztető eseményekre hívja fel a figyelmet.



Záporok

Az éghajlatváltozás következtében a sűrű, intenzív esőzések gyakoribbá válnak. A nagy csapadékkal járó esők túlterhelhetik a csatornahálózatot és hirtelen áradásokhoz vezethetnek, amelynek megelőzése mindannyiunk feladata.



Viharos szél

Az esőzéseket gyakrabban kísérheti viharos szél és villámlás. A 70 km/óra sebességű szél és szélhőkés már komoly károkat okozhat az épített környezetben és a természetben: fákat csavarhat ki, megromlíthatja a tetőszerkezeteket, tárgyakat kaphat fel és sodorhat el. A viharos szélben kialakuló veszélyek megelőzhetőek:

- A fák gondos metszésével, a korhadt ágak eltávolításával;
- A balkonládák, cserepek gondos rögzítésével.



Villámlás

A Villámlás az emberi életet, értékeket és a természetet is veszélyezteti. A villámcsapás megállíthatja a szívet, súlyos égési sérüléseket okozhat, megromlíthatja az elektromos berendezéseket és tüzet eredményezhet.



Extrém meleg

Az éghajlatváltozás során növekszik a nyári napok száma, amelyek egyre szárazabbá és forróbbá válhatnak. A hőség különösen nagy veszélyt jelent a csecsemők és kismamák, az idősek és a szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedők számára. Az Országos Környezetegészségügyi Intézet adatai szerint 2012-ben több mint 1600 ember vesztette életét a nyári hőshullámok következtében.



Ellenállóképesség

Az éghajlatváltozás hatásai a jövőben egyre súlyosbodni fognak. Hogy milyen lesz az ellenálló-képességünk 20-30 év múlva, azt mostani döntéseink nagyban befolyásolják. A civilizációs betegségek, így a szív- és érrendszeri problémák nagy részének kialakulásában életvitelünk súlyos szerepet játszik. A klímaváltozáshoz való alkalmazkodás fontos eleme tehát az egészséges életmód, amelynek része:

- Mindig hagyjuk szabadon a csatornanyílásokat házunk előtt, takarítsuk el az avart, hulladékot körülöttük!
- Kertünkön belül is biztosítsuk a víz szabad lefolyását!
- Sose hajtsunk át vízzel elárasztott úton! A víz alámoshatja az út alapozását, ezért akár méteres mélyedések, lyukak keletkezhetnek.
- Heves esőben közlekedjünk autónkkal óvatosabban, ha szükséges, használjunk ködfényszórót vagy álljunk félre!

- Kerüljük a ligeteket, erdőket;
- Figyeljünk a fejünk fölé, fokozott óvatossággal közlekedjünk;
- Ha tüzet raktunk, oltuk el mihamarabb - a szél továbbviheti;
- Védjük szemünket a portól, felkapott részecskéktől;
- Stabil épületekben keressünk menedéket - a sátrakat, pavilonokat a szél felkaphatja.

- Kerüljük a nyílt területeket - ne tartózkodjunk sportpályán, ligetben, mezőn, vízparton!
- Húzódjunk autóba, épületbe, buszba!
- Ne álljunk magányos fa alá!
- Ne ússzunk nyílt vízben!
- Ne hagyjuk egyedül a gyermekeket és az időseket, nyugtassuk meg őket, ha szükséges!

- Fokozottan figyeljünk idős és beteg rokonainkra, tartsunk velük folyamatos kapcsolatot, segítsük bevásárlásaikban, hétköznapi tevékenységeikben, hogy ne kelljen elhagyniuk hűvös otthonukat!
- Árnyékoljuk lakásunk ablakait, lehetőleg relaxával vagy zsalugáterrel!
- Éjszaka szellőztessünk, ne nappal, amikor melegebb van!
- Fogyasszunk elegendő mennyiségű folyadékot, legalább 10 pohárral (2l) naponta!
- Kerüljük a cukros, szénsavas üdítőket és alkoholos italokat - lehetőleg vizet, teát igyunk!
- Ha szükséges, hűtsük testünket hideg borogatással! Szükség esetén használjunk legyezőt, ventilátort.
- Ha kimegyünk, keressük az árnyékos útvonalakat, és mindig vigyünk magunkkal vizet! Töltsük palackunkat folyamatosan csapról vagy ivókútról - az ivókútak listája megtalálható a www.zoldterkep.hu oldalon.
- Ha napra megyünk, hordjunk világos színű, szellős sapkát!
- Védjük szemünket napszemüveggel, bőrünket naptejrel a káros UV sugaraktól!

- A rendszeres sportolás;
- A kiegyensúlyozott étrend, zöldségek-gyümölcsök fogyasztása;
- A dohányzásmentesség;
- Az általános testi-lelki egészség.



A segítségkérés menete

1. Mutatkozzunk be!
2. Hol vagyunk, mi történt?
3. Vannak-e sérültek? Ha igen, hányan és milyen az állapotuk?
4. Szükség van-e műszaki segítségre? (pl. beszorult ember, elakadt jármű, stb.)
5. Adjuk meg telefonszámunk, hogy szükség esetén visszahívhasanak!
6. Mindig várjuk meg, hogy a másik fél szakítsa meg a hívást - ne nyomjuk le a telefont!
7. Próbáljunk nyugodtak és türelmesek maradni. Az extrém időjárásban sokan kérnek segítséget, és a mentők, tűzoltók, rendőrök is lassabban tudnak haladni.

Mentők: 104

Katasztrófavédelem (Tűzoltóság): 105

Rendőrség: 107



MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS



Humanitárius Segítségnyújtás
és Polgári Védelem

Készült a Közösségi Reziliencia Városi Környezetben (CRUA) projekt keretében.

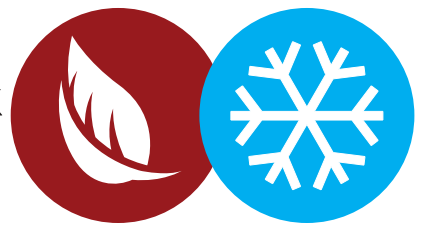
A projekt az Európai Bizottság Humanitárius Segélyek és Polgári Védelmi Főigazgatósága támogatásával valósul meg. Jelen kiadvány tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság hivatalos álláspontját. Szakmai közreműködő: F6 Fenntarthatóságért Egyesület.

www.voroskereszt.hu
facebook.com/magyarvoroskereszt

NE ÉRJE VÁRATLANUL!

A Magyar Vöröskereszt ajánlásai

Hideg hónapok



Az éghajlatváltozásról

A klímaváltozás az éghajlat megváltozását jelenti, amely nagy részben a légkört megváltoztató emberi tevékenységnek tudható be. Az éghajlatváltozás következtében növekedő tendencia figyelhető meg az átlaghőmérsékletben, valamint az extrém éghajlati események gyakoriságában. Poszterünk a városi lakosságot veszélyeztető eseményekre hívja fel a figyelmet.



Városban

- Mindig takarítsuk el házunk előtt a havat, jeget, használjunk síkosság-mentesítőket (zeolit, homok, hamu – sőt a környezetvédelmi előírások és szempontok miatt ne használjunk!)
- Takarítsuk el a havat, jeget a csatornanyílások felett is! Biztosítsuk a szabad lefolyást!
- Öltözzünk rétegesen, melegen! Sapka, kesztyű, sál nélkül ne induljunk útnak!



Közösségi közlekedés: buszon, vonaton

- Lehetőleg ne induljunk útnak erős havazás, hóátfúvás vagy ónos eső esetén! Figyeljük a híradásokat és az időjárás jelentéseket, és kövessük azok ajánlásait!
- Mindig legyen táskánkban víz és némi élelem, arra az esetre, ha út közben elakadnánk. Amennyiben tehetjük, vigyünk magunkkal meleg teát termoszban.
- Mindig töltsük fel mobiltelefonunkat indulás előtt! A hidegben a készülékek hamarabb lemerülnek.



Autóban

- Ha autóval utazunk, tartsunk kocsinkban pokrócokat, elemlámpát és megfelelő mennyiségű vizet. Érdemes tartalék cipőt, zoknit és nadrágot is betenni (ha elakadnánk, és a kocsit kiszabadítása közben átázná öltözetünk).
- Mindig számoljunk több üzemanyaggal tankolásakor és induláskor! A havas és jeges útviszonyok miatt megnő a fogyasztás.
- Csak téli gumival, vagy téli közlekedésre alkalmas gumival induljunk útnak!



Otthon

- Minden ősszel ellenőrizzük fűtőrendszerünket, tartsuk karban a kazánt és a kéményeket!
- Ha tüztértes fűtésünk van (gáz, olaj, vagy szilárd kazán, cirkó, konvektor, stb), szerezzünk be szén-monoxid detektort!
- Tartsunk otthonunkban néhány napra elegendő fogyasztáskész élelmiszert és palackozott vizet!



Ellenállóképesség

Az éghajlatváltozás hatásai a jövőben egyre súlyosbodni fognak. Hogy milyen lesz az ellenálló-képességünk 20-30 év múlva, azt mostani döntéseink nagyban befolyásolják. A civilizációs betegségek, így a szív-és érrendszeri problémák nagy részének kialakulásában életvitelünk súlyos szerepet játszik. A klímaváltozáshoz való alkalmazkodás fontos eleme tehát az egészséges életmód, amelynek része:

- Fokozottan vigyázzunk a csúszós járdákon, útszakaszokon!
- Mindig figyeljünk a fejünk fölé – ne álljunk, ne járjunk jégcsapok alatt, vigyázzunk a tetőről lezúduló hó és jégtörmelékkel! – Ha ilyen van házunkon, próbáljuk megelőzni a bajt, szedjük le a jégcsapokat és tegyünk ki megfelelő táblákat!

- Indulásunkkor mindig értesítsük azt, akihez indulunk, és mondjuk meg neki, körülbelül mikor érkezünk meg. Ha elakadtunk, szóljunk neki!
- Utazás közben mindig figyeljük, hogy merre járunk! Segítségkérés esetén ez az egyik legfontosabb információ.

- Ha elakadnánk, és ki kell szállnunk kocsinkból, mindig vegyük fel láthatósági mellényünket!
- Elakadáskor takarékoskodjunk a fűtéssel!
- Ködlámpánkat csak sűrű hóesésben vagy ködben használjuk! Tiszta időben balesetet okozhatunk vele.
- Ha szükséges, használjunk hóláncot!

- Legyen otthon elemmel működő rádió, elemlámpánk és tartalék elem áramszünet esetére!
- Ha van egyedül élő idős rokonunk, ismerősünk, beszéljünk vele naponta legalább egyszer telefonon! Ha csúszós idő van odakint, segítsünk neki a bevásárlásban, és ha muszáj kimozdulnia, kísérjük el!

- A rendszeres sportolás;
- A kiegyensúlyozott étrend, zöldségek-gyümölcsök fogyasztása;
- A dohányzásmentesség;
- Az általános testi-lelki egészség.



A segítségkérés menete

1. Mutatkozzunk bel!
2. Hol vagyunk, mi történt?
3. Vannak-e sérültek? Ha igen, hányan és milyen az állapotuk?
4. Szükség van-e műszaki segítségre? (pl. beszorult ember, elakadt jármű, stb.)
5. Adjuk meg telefonszámunk, hogy szükség esetén visszahívhassanak!
6. Mindig várjuk meg, hogy a másik fél szakítsa meg a hívást – ne nyomjuk le a telefont!
7. Próbáljunk nyugodtak és türelmesek maradni. Az extrém időjárásban sokan kérnek segítséget, és a mentők, tűzoltók, rendőrök is lassabban tudnak haladni.

Mentők: 104

Katasztrófavédelem (Tűzoltóság): 105

Rendőrség: 107



MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS



Humanitárius Segítségnyújtás
és Polgári Védelem

Készült a Közösségi Reziliencia Városi Környezetben (CRUA) projekt keretében.
A projekt az Európai Bizottság Humanitárius Segélyek és Polgári Védelmi Főigazgatósága támogatásával valósul meg.
Jelen kiadvány tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság hivatalos álláspontját.
Szakmai közreműködő: F6 Fenntarthatóságért Egyesület.

www.voroskereszt.hu
facebook.com/magyarvoroskereszt